



## **ASCA**

### **VACANZE: ESPERTI, GRADUALITA' PER RIABITUARSI A RITMI CITTADINI**

(ASCA) - Roma, 31 ago - Finite le vacanze si rientra nel tran tran quotidiano e secondo i dati Istat un 1 italiano su 10 soffre lo '**stress** da rientro' cioe' la difficolta' a riabituarsi facilmente ai ritmi cittadini. Le parole chiave secondo gli esperti di [merendineitaliane.it](http://merendineitaliane.it) sono gradualita', movimento e gioco, soprattutto per i piu' piccoli.

"Per tutti i genitori alle prese con il rientro a lavoro e' fondamentale la gradualita' - spiega la professoressa Anna Maria Ajello - e' importante non strafare, non imporsi da subito programmi troppo serrati e soprattutto non perdere la giocosità tipica del tempo libero".

Secondo la professoressa Ajello per aiutare i piu' piccoli a riappropriarsi dei ritmi e delle abitudini cittadine "e' fondamentale il **dialogo**, chiacchierare con i propri **bambini**, spiegare loro che i nuovi ritmi di lavoro riguardano tutti, e tutta la famiglia deve abituarsi alla ritrovata quotidianità".